Le livret des recettes 2021

CENTRE 72

Minestra del Paradisio (soupe du ciel)

recette de lendemain de fête (mariage…)

Par Cécile

Ingrédients

- 1 carcasse de volaille
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre, muscade
- 2 citrons
- Vermicelles
- 3 œufs
- Parmesan râpé
- 1 bouquet de coriandre

Recette

- Faire un bouillon de volaille avec la carcasse de volaille dans 3 l d'eau, le bouquet garni, quelques pincées de sel et une vingtaine de grains de poivre.
- Baisser le feu et laisser mijoter 2 bonnes heures en écumant la mousse en surface de temps en temps. Retirer la carcasse et le bouquet garni et filtrer le bouillon. Y ajouter le jus et les zestes des 2 citrons et des vermicelles.
- Préparer une omelette avec les œufs battus, ajouter du parmesan râpé (facultatif) et parfumer avec de la muscade râpée, une pincée de sel et du poivre noir fraîchement moulu.
- Au dernier moment, jetez l'omelette dans le bouillon en remuant au fouet et ajouter 1 gros bouquet de coriandre ciselé.

Soupe aux 7 légumes

de « Pupitre 92 »

Par Pierre David, saxophoniste à l'orchestre du conservatoire de Colombes

Ingrédients

- Quantité égale de carottes, céleri, navets, pommes de terre, poireaux, potiron, tomates
- 1 saucisse fumée type Montbéliard ou Morteau

Recette

- Laver, éplucher et couper en cubes tous les légumes
- Les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ
- Ajouter la saucisse fumée, type Morteau ou Montbéliard (selon la quantité de légumes) et poursuivre la cuisson dans l'eau frémissante pendant 20 à 30 minutes environ
- Enlever la saucisse avant de mixer les légumes et la découper en rondelles fines à répartir dans les bols de soupe.

Soupe turque

Par Peggy

Ingrédients

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 200g de lentilles corail
- 1 cuillère à soupe de Paprika
- Le jus d'1 citron
- Coriandre fraiche

Recette

- Éplucher et rincer la carotte et la pomme de terre et les couper en petit cubes.
- Chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes.
- Ajouter les légumes et faire revenir 1 minute.
- Ajouter les lentilles rincée et égouttées.
- Couvrir d'eau ou de bouillon de légumes et laisser cuire à couvert environ 30 minutes.
- Servir le velouté de lentilles corail en arrosant du mélange paprika / coriandre ciselée et quelques gouttes de citron.

Chorba

Par Djohra

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 4 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 250 g de vermicelles
- 1 grande courgette
- 500 g d'agneau coupé en petits cubes
- 1 c. à s de concentré de tomates
- 1 botte de coriandre et 1 botte de menthe fraiche
- 1 c. à s de ras el hanout et de cumin en poudre
- 2 verres de pois chiche ayant trempé 1 nuit dans l'eau
- Sel, poivre

Recette

- Laver couper tous les légumes en petits cubes. Emincer les oignons et l'ail.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Y ajouter les légumes, y compris les pois chiches, puis la viande avec la moitié des épices. Couvrir largement d'eau et faire cuire doucement pendant 40mn.
- Ajouter le concentré de tomates et le reste des épices. Faire cuire 3 mn puis ajouter les vermicelles, la coriandre et la menthe ciselées.
- Poursuivre la cuisson 5 mn pour que tous les arômes se lient. Vérifier l'assaisonnement et déguster.

Velouté de champignons

Par les KT qui mène

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 300g de petits champignons de Paris frais pieds coupés
- 2 litres de bouillon de volaille
- 50g de crème fraîche
- 1 gousse ail écrasée
- Persil ciselé
- Sel & poivre

Recette

- Faire revenir les champignons nettoyés et essuyés ainsi que la gousse d'ail dans un faitout dans 1 cuillère à soupe d'huile pendant 10mn à feu doux.
- Ajoutez la crème fraîche et cuire encore 5mn.
- Ajoutez le bouillon et cuire 15mn.
- Assaisonnez et mixez l'ensemble. Servez avec du persil ciselé.

Laska à la noix de coco

du festival Chrétien du cinéma

Par Pascal

Ingrédients (pour 4 personnes)

- Pate d'épice :
  - 3 petits piments rouges
  - 1 échalote hachée
  - 2 tiges citronnelle émincées
  - 1 morceau 3 cm gingembre frais émincé
  - 1/2cuillère à café curcuma moulu
  - 6 amandes blanchies hachées
  - 1 cuillère à café nuoc mân
  - 1 gousse d'ail écrasée
- 500ml de lait coco en conserve
- 3 c. à soupe d'huile arachide
- 100g de nouilles "ramen" sèches

Recette

- Dans un mixeur, réduisez en pommade tous les ingrédients de la pâte d'épices (rajouter un peu d'eau si besoin)
- Faites chauffer l'huile dans un sol et mettez-y à cuire la pâte d'épices à feu doux pendant 5 mn.
- Versez 1 litre de bouillon de volaille et le lait de coco. Cuire à bouillon frémissant 15mn.
- Assaisonnez à volonté.
- Répartissez les ramens cuites dans des bols. Ajoutez le bouillon et servez.

Soupe chinoise à la Malgache

Par Rova et Andry

Ingrédients

- Gyoza de porc et légumes
- Quelques crevettes crues
- 3 gousses d'ail
- 25g de champignons noirs
- 4 œufs
- Une botte de ciboulette
- Une botte de coriandre
- 500g de pâtes de riz
- 3 c à s d’huile d’olive et d’huile neutre
- Gingembre, sel, poivre.

Recette

- Faire sauter dans une poêle les crevettes et l'ail pressé avec l'huile d'olive, ajouter les champignons noirs et la ciboulette hachée.
- Cuire dans une autre poêle les gyozas (petits raviolis en forme de demi-lune farcis) en mettant un peu d'eau puis les faire sauter à l'huile. Faire une omelette avec les 4 œufs, saler et la débiter en petits morceaux.
- Cuire les pâtes selon la durée indiquée avec gingembre et sel dans l’eau. Mélanger tous les éléments et ajouter la coriandre hachée au moment de servir.

Soupe Butternut et patates douces

Par Pierre

Ingrédients

- 1 courge Butternut
- 2 patates douces
- 1 bouquet de coriandre fraiche

Recette

- Faire cuire la courge et les patates douces dans l'eau
- Mixer, ajuster l'assaisonnement
- Ajouter de la coriandre fraiche et ciselée juste avant de servir

Ribollita : soupe toscane

Par Olivier

Ingrédients

- Haricots blancs
- Chou
- Céleri
- Tomates
- 1 oignon
- Carottes
- Pommes de terre
- Lard grillé

Recette

- Sorte de ragoût italien composé principalement de haricots blancs, de chou, céleri, oignons, tomates, carottes, pommes de terre et lard grillé

Soupe indienne

Par le CP

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 75 cl de bouillon
- 400g de tomates concassées
- 2 c à soupe de curry
- 150g de lentilles
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 80ml de lait de coco

Recette

- Préparer le bouillon et y mettre les tomates, le curry, les lentilles, les légumes coupés en dés
- Cuire le tout pendant 30 minutes
- Ajouter 80ml de lait de coco, réchauffer et servir

Soupe Butternut au lait de coco

Par les éclais

Ramen

Ingrédients

- Ces deux recettes sont top secrètes

Recettes

- On vous l’a dit, c’est top secret. Mais on s’est régalés !

Soupe de légumes au bleu

Par Dominique

Ingrédients

- 1 courge bleue de Hongrie
- 1 potimarron
- 100g de châtaignes
- 2 poireaux
- 2 navets
- 2 oignons

Recette

- Faire revenir les oignons dans un peu d’huile
- Ajouter tous les légumes lavés et coupés en moreaux
- Couvrir d’eau et laisser cuire une trentaine de minutes
- Mixer et ajouter les châtaignes légèrement émiettées. Servir.

Tori Kenchi Jiru, soupe japonaise

Atelier animé par Takako

Ingrédients

- 200g de poulet
- 200g de carotte
- 200g de radis japonais
- 300g de pommes de terre
- 100g de poireaux
- 100g de champignon de Paris
- 125g de tofu nature
- 2 louches de sauce soja shoyu
- 2-3 c. à s. de Miso
- De l'huile d'olive
- Piment fort, si nécessaire

Recette

- Couper les légumes et le poulet en petits morceaux.
- Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, faire sauter d'abord le poulet, ensuite ajouter les légumes et les faire sauter.
- Ajouter de l'eau ou dashi et faire cuire
- Ajouter le tofu en écrasant avec les mains
- Mettre le shoyu et le miso en vérifiant le goût (il vaut mieux ne pas faire cuire longtemps)

Harira,
soupe algérienne

Atelier animé par Nabila

Ingrédients

- 150 gr d'agneau coupés en cube (gigot)
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- 150 gr de céleri branche
- 150 gr d'oignons
- 100 gr de pois chiches secs
- 100 gr de lentilles
- 150 gr de tomates fraîches
- 1 CS de coriandre en poudre
- 1 CS de curcuma
- 1 CS de concentré de tomates
- 1 CC de Ras el Hanout
- Un peu de poivre noir
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 CS rase de farine
- 1 belle poignée de vermicelles

Recette

- Faire revenir l'agneau avec l'huile d'olive dans une grande marmite.
- Faire bouillir les pois chiches (trempés depuis la veille) pendant 20 à 30 mn.
- Mixer la coriandre, le persil, le céleri branche et les oignons avec de l'eau. Ajouter ce mix à la viande et remuer.
- Ajouter les épices (coriandre, curcuma, poivre noir, concentré de tomate).
- Mixer les tomates fraîches et les mélanger dans la marmite.
- Ajouter Le Ras el Hanout et les pois chiches.
- Remplir la marmite d'eau bouillante et laisser cuire pendant 30 mn.
- Rajouter les lentilles, et faire cuire entre 20 et 30 mn (jusqu'à ce que les lentilles soient cuites)
- Mixer la farine avec de l'eau (il faut que ce soit liquide), et l'ajouter en fin de cuisson avec le vermicelle. Faire cuire encore 10 mn.

Caldo de mandioca, soupe brésilienne

Atelier animé par Ivani

Ingrédients

- 3 c a café d'huile
- 4 oignons
- 3 gousses ail
- 500 g de manioc frais déjà épluché
- Bouillon de légumes
- 50g de petits lardons fumés
- 3 poireaux
- 6 pommes de terres
- 125g crème fraîche ou lait demi écrémé
- Coriandre ou ciboule hachés
- Sel

Recette

- Pelez et hachez l'oignon et l'ail et faites revenir dans la sauteuse avec l'huile.
- Coupez le manioc en fines rondelles. Ajoutez-le à l'oignon et faites-le revenir 1 minute avant de verser le bouillon.
- Rajouter les poireaux et les pommes de terres et couvrez de l'eau.
- Après 1 heure de cuisson environ, quand le manioc et les autres légumes sont bien tendres, mixez.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez la crème fraîche et laissez réchauffer à petit feu, sans faire bouillir.
- Faites revenir les lardons dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants, égouttez-les sur du papier absorbant et hachez-les finement.
- Servez le velouté de manioc dans des bols, parsemé de lardons et de coriandre haché